

# **PENGARUH JENIS *MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN KELELAHAN ATLET BULUTANGKIS DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN**

(Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Antara *SwediaMassage* dan *Sport  
Massage* Terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Pemain Pria dan Wanita Di Klub  
Bulutangkis Gelanggang Olahraga Gelarsena Klaten)

## **TESIS**

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Magister  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

**Yulius Agung Saputro**  
**A121508059**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2017**

**PENGARUH JENIS MASSAGE TERHADAP PEMULIHAN KELELAHAN  
PEMAIN BULUTANGKIS DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS  
KELAMIN**

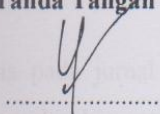
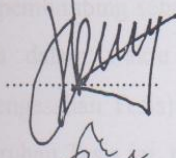
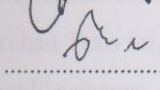
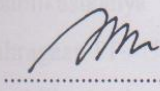
(Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Antara *Swedia Massage* dan *Sport Massage* Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Pemain Pria dan Wanita Di Klub Bulutangkis Gelanggang Olahraga Gelarsena Klaten)

**TESIS**

**Yulius Agung Saputro  
A121508059**

**Telah dipertahankan di depan penguji  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Pada tanggal . . . 1. Agustus, 2017**

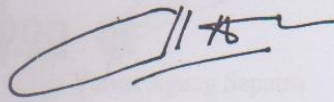
**Tim Penguji:**

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Kiyatn, dr., PFK., M.Or., AIFO NIP. 194801181976031002		24-7-2017
Sekretaris	Tri Aprilijanto, M.Kes., Ph.D NIP. 196404171990031001		24-7-2017
Pembimbing I	Prof. Dr. Muchsin Doewes., dr., AIFO. NIP. 194805311976031001		26-7-2017
Pembimbing II	Dr. dr. Noer Rachma, Sp. RM NIP. 195506281983122003		25-7-2017

Direktur  
Program Pascasarjana

  
Prof. Dr. Furqon Hidayatulloh, M.Pd.  
NIP. 196007271987021001

Ketua Program Studi  
Ilmu Keolahragaan

  
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.  
NIP. 196511281990031001

## PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI ISI TESIS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Tesis yang berjudul: **“PENGARUH JENIS *MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN KELELAHAN PEMAIN BULUTANGKIS DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN”** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan bebas plagiat. Serta tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis digunakan sebagai acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber acuan serta daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah ini, maka saya bersedia menerima sesuai ketentuan peraturan undang-undang (Permendiknas No 17, tahun 2010).
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah lain harus seijin dan menyertakan tim pembimbing sebagai author dan PPs-UNS sebagai institusinya. Apabila dalam waktu sekurang-kurangnya satu semester (enam bulan sejak pengesahan Tesis) saya tidak melakukan publikasi dari sebagian atau keseluruhan Tesis ini, maka Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS berhak mempublikasikannya pada jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, 19 Juli 2017



Yufius Agung Saputro

A 121508059

## **MOTTO**

**“Berusahalah demi pencapaian yang maksimal dan bersungguh-sungguhlah demi cita-cita yang mulia”.**

**“Perjuangan yang dilandasi rasa ikhlas dan kepercayaan adalah kesuksesan yang sejati”**

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Kalisa dan Tumiyem, kedua orang tuaku yang telah mendidik dengan penuh kesederhanaan, kasih sayang dengan toleransi serta kesabaran atas semua do'a dan pengorbanan tiada batasnya yang senantiasa beliau berikan kepada penulis.
- ❖ Purwanto, Sri Supadmi, Triyuliani, Ana CaturKristanti, Saudaraku yang selalu memberikan kehangatan dan motivasi sehingga menjadikan semangat tersendiri kepada penulis.
- ❖ Christy Putri Kusumaningtiyas, yang selalu memberi motivasi spesial sehingga penulis selalu termotivasi untuk maju kedepan.
- ❖ Teman-Temanku tersayang mahasiswa Pascasarjana Kelas C Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret angkatan 2015 yang telah bersama-sama berbagi suka dan duka selama kuliah dan proses penyusunan tesis.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan karunia Tuhan Yang Maha Kuasa. Karena berkat Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh Jenis *Massage* Terhadap Kelelahan Pemain Bulutangkis Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin”.

Penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada pembimbing yaitu Yang Terhormat Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFO dan Dr.dr.Noer Rachma, Sp. RM yang telah berkenan memberikan motivasi, arahan, bimbingan, ilmu, masukan dan koreksi hingga tesis ini bisa terselesaikan. Serta kepada seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Padakeempatanini, penulisjugamenyampaikanucapanterimakasihkepada:

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S., selaku Rektor Universitas Sebelas Maret, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pascasarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. Furqon Hidayatulloh, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan penulis dalam menimba ilmu pendidikan di Program Pascasarjana.
3. Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFO, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, serta bimbingan dalam penyusunan tesis.

4. Dr.dr.Noer Rachma, Sp. RM sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, serta bimbingan dalam penyusunan tesis.
5. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret,
6. Klub Bulutangkis Gelanggang Olahraga GELARSENA Kab. Klaten yang telah membantu proses penelitian.
7. Semua pihak yang banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini dan tidak dapat penulis paparkan satu persatu.

Perhatian dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis akan diberikan balasan yang setimpal oleh Allah Yang Maha Kuasa serta menjadi amal dan kemuliaan bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 19 Juli 2017

YuliusAgungSaputro

# **PENGARUH JENIS *MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN KELELAHAN ATLET BULUTANGKIS DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN**

(Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Antara *Swedia Massage* dan *Sport Massage* Terhadap kelelahan Pada Pemain Pria dan Wanita Di Klub Bulutangkis Gelanggang Olahraga Gelarsena Klaten)

Oleh :  
**Yulius Agung Saputro**  
**A121508059**

## **ABSTRAK.**

*Swedia massage* dan *Sport massage* adalah jenis *massage* relaksasi yang memiliki fungsi dan manipulasi yang sama, tetapi memiliki urutan perlakuan yang berbeda. *Swedia massage* dimulai dari atas yaitu wajah. Sedangkan *Sport massage* dimulai dari posisi telungkup. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jenis *massage* terhadap pemulihan kelelahan atlet bulutangkis ditinjau dari perbedaan jenis kelamin Pemain Laki-laki dan perempuan Di Klub Bulutangkis Gelanggang Olahraga Gelarsena Klaten

Metode penelitian ini adalah eksperimen, dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi penelitian adalah pemain bulutangkis GOR Klaten. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, Sampel terdiri berdasarkan variabel eksperimen 11 pemain laki-laki melakukan lari 6 x 35 meter diberi manipulasi *Swedia massage*. 11 pemain laki-laki melakukan lari 6x35 meter dan diberi manipulasi *Sport massage*. 11 pemain perempuan melakukan lari 6 x 35 meter dan diberi manipulasi *Swedia massage*. 11 pemain perempuan melakukan lari 6 x 35 meter dan diberi manipulasi *Sport massage*. Pengambilan data dalam penelitian adalah pengukuran asam laktat sebagai indikator kelelahan pengukuran dilakukan pada fase pre test setelah lari 6 x 35 meter dan post tes setelah diberikan manipulasi *massage*. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan Uji *Analysis of Variance* (ANOVA) dua jalur pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan antara *swedia massage* dan *sport massage*. *Sport massage* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kelelahan daripada *Swedia massage*. (2) perbedaan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) mempunyai pengaruh dalam pemulihan kelelahan. Jenis kelamin laki-laki lebih cepat dalam proses pemulihan kelelahan bila dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. (3) Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara pemberian metode *Swedia massage* dan *Sport massage* serta jenis kelamin. *Sport massage* lebih cocok dalam menurunkan kelelahan pada jenis kelamin laki-laki dan *Swedia massage* lebih cocok dalam menurunkan kelelahan pada perempuan setelah melakukan aktivitas maksimal.

**Kata kunci:** Kelelahan, *Swedia massage*, *Sport massage*, jenis kelamin,



# **THE INFLUENCE OF MESSAGE TYPES ON THE FATIGUE RECOVERY OF BADMINTON PLAYER BEEN REVIEWED FROM DIFFERENCE OF SEX**

(Experimental Studies Difference in Influence Between Swedish Massage and Sport Massage Against Fatigue On Players Men And Women In Badminton Club GelelsenaKlaten)

By:  
YuliusAgungSaputro  
A121508059

## **ABSTRACT.**

Swedish massage and Sport massage is a type of relaxation massage that has the same functions and manipulations, but has different treatment sequences. Swedish massage starts from the top of the face. While Sport massage starts from the position of the stomach. The purpose of this research is to know the influence of massage type on the recovery of fatigue athletes badminton in terms of gender differences Male and female players In Badminton Club GelarsangGelelsenaKlaten

This research method is experiment, with 2x2 factorial design. The study population is badminton players GOR Klaten. The sampling technique used was purposive random sampling. The sample consisted of experimental variables of 11 male performers performing a 6 x 35 meter run given Swedish massage manipulation. 11 male performers ran 6X35 meters and were given Sport massage manipulations. 11 female performers ran 6 x 35 meters and were given Swedish manipulation of massage. 11 female performers ran 6 x 35 meters and were given Sport massage manipulations. Data collection in this research is lactic acid measurement as indicator of fatigue measurement done at pre test phase after run 6 x 35 meter and post test after given massage manipulation. The results were analyzed by using two-lane Analysis of Variance (ANOVA) at significance level  $\alpha = 0.05$

The results showed that: (1) There is a difference between swedish massage and sport massage. Sport massage has a significant effect in reducing fatigue than Swedish massage. (2) differences in sex (male and female) have an effect on recovery of fatigue Male sex is faster in the recovery process of fatigue compared to female sex (3) There is a significant interaction effect between the provision of Swedish massage method and Sport massage as well as sex Sport massage is more suitable in reducing fatigue in male gender and Swedish massage is more suitable in reducing fatigue in women after doing maximum activity.

**Keywords: Fatigue, Swedish massage, Sport massage, gender,**